



1. Omschrijving

De top van de voedingsdriehoek bevat DE RESTGROEP, een afzonderlijk zwevend gedeelte, los van de andere groepen, in het wit. Daarin kunnen we alle voedingsmiddelen plaatsen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding.

Alhoewel de voedingsmiddelen uit de restgroep dus niet essentieel zijn, toch kunnen we ze niet wegdenken uit onze voedingscultuur en -gewoonten. Zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise,... zijn in de restgroep terug te vinden. Het spreekt voor zich dat deze voedingsmiddelen maar met mate geconsumeerd mogen worden. Zij leveren dikwijls enkel energie (vet en suiker) zonder hierbij voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen aan te brengen. De top van de voedingsdriehoek is eigenlijk een toemaatje.

2. Criteriumprincipes van de restgroep

Gebak, chocolade, chips, mayonaise, bier, wijn, ... leveren een overmaat aan vetten en/of enkelvoudige suikers. Indien we deze producten in overmaat gebruiken wordt de voeding onevenwichtig.

Deze producten maken meestal deel uit van onze eetgewoontes en geven ons als voorlichters de mogelijkheid om een totale voeding in beeld te brengen en hierop verder in te spelen.

3. Indelingscriteria voor de restgroep

De restgroep bevat de voedingsmiddelen die buiten de indelingscriteria van de andere groepen vallen

4. Lijst van producten in de restgroep

Restgroep	
Producten rijk aan suiker	Suiker Zoetbeleg: stroop, honing, confituur, confituur met verlaagd suikergehalte Sorbet Frisdranken Alcoholvrij bier ...
Producten rijk aan vet* afhankelijk van de wijze van een bereiding kunnen sauzen meer of minder tot zelfs geen vetten bevatten. Alle sauzen worden in deze groep geklasseerd, onafhankelijk van het vetgehalte.	Chips Mayonaise en andere sauzen b.v cocktailsaus, ... Room, slagroom Vinaigrettes, dressings ...
Producten rijk aan vet en suiker	Choco, Chocolade Koek en gebak Croissants, Koffiekoeken Aperitiefkoekjes Roomijs, consumptieijs Sojadranken en sojadesserts zonder calciumtoevoeging
Dranken: dranken met alcohol	Alcoholische dranken: wijn, bier, ... Energiedranken met alcoholtoevoegingen

* Bij zelfbereide sauzen moet rekening gehouden worden met de verschillende componenten uit de bereiding, zoals het gebruikte bereidingsvet, bindmiddel, melk, ... Deze componenten horen niet thuis in de restgroep.